

地震編

地震が起こったら、「みんなで、すぐ、学校に避難！」と思いませんか。

そうではありません。地震が発生した場合、すぐに避難するのではなく、できるだけ地域に踏みとどまって、近隣の人と協力しながら消火活動や救助活動を行うことが大切です。

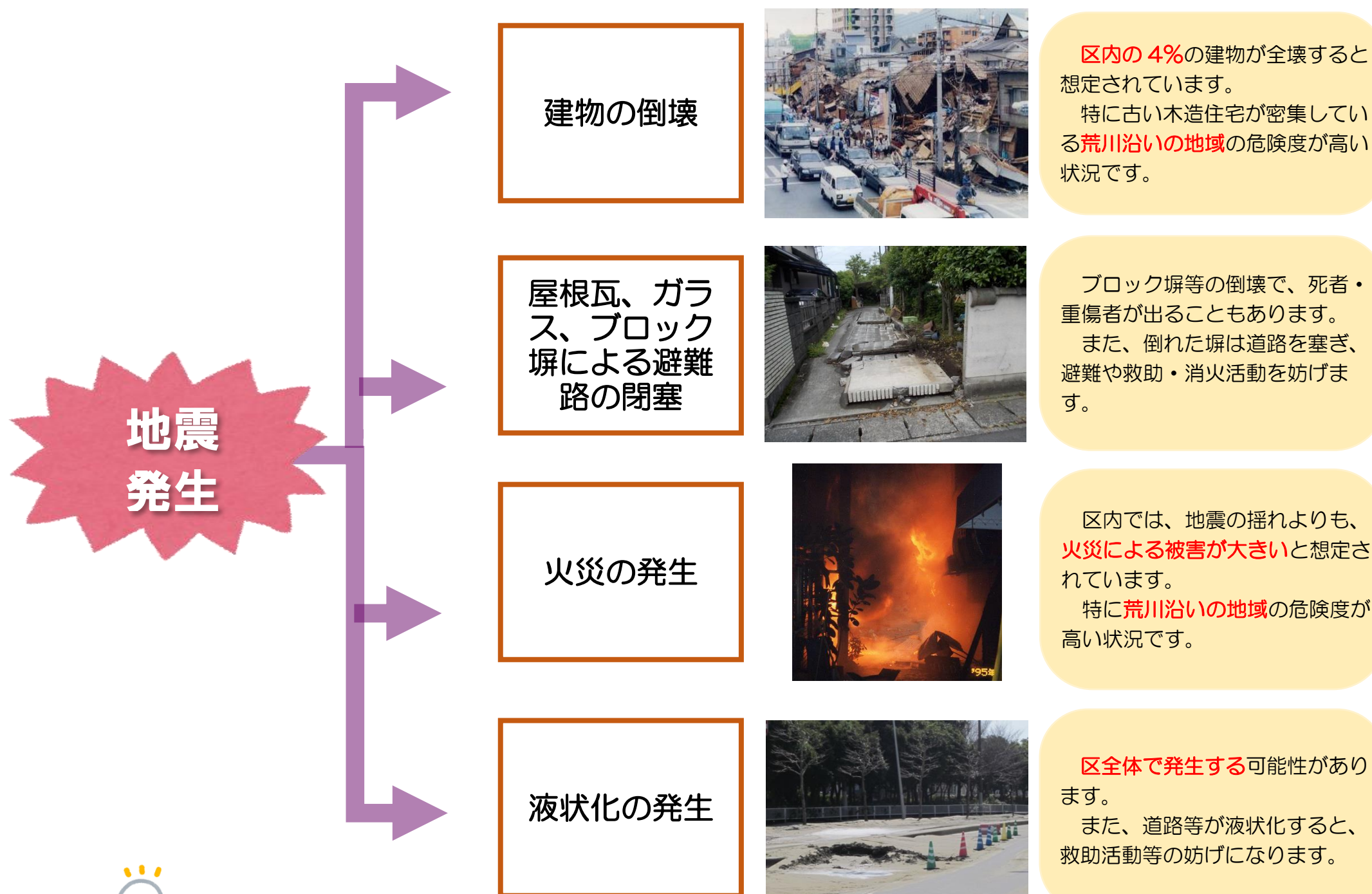
大災害が起こった場合、消防車や救急車がすぐに来るとは限りません。救助の現場では72時間が生存の境目になると言われており、みなさんの力が必要です。

大地震が発生したとき、個人がバラバラに活動、行動しても効果は発揮できません。自治町会として組織的に活動することが大切です。

状況が落ち着いてから、自宅の状況を確認し、自宅生活が難しい場合は、学校など避難所に移動しましょう。ただし、避難所のスペースは限られているので、自宅での生活が可能の方は、できるだけ自宅で生活しましょう。

地震が起こるとど

うなるか



その他起こりうること

帰宅困難者

区の帰宅困難者は、3万人以上むやみに移動しないこと及び、また、コンビニエンスストアやし、水道水・トイレ・テレビ及び

と想定されています。東京都では、事業所に「災害発生時は施設内待機のための備蓄を呼びかけています。ファミリーレストラン等を災害時帰宅支援ステーションとラジオからの災害情報の提供をすることとしています。



3.11 当日の品川駅付近の道路
出典：東京都帰宅困難者対策ハンドブック

地震発生

地震発生時の自治町会

の役割

※印の用語は次頁に解説があります

発生～10分

10分後～半日

半日～

まずは自助

身の安全を最優先に行動しましょう



自宅周辺の確認が済んだら、一時集合場所に集合します。向かう途中で被害状況を確認しましょう。

自宅や自宅周辺の安全を確認しましょう



向こう三軒両隣に声をかけましょう



安否確認や近所の高齢者等の要配慮者の状況を把握しましょう



一時集合場所※に集合、そして…

自治町会で対策本部の立ち上げ

司令塔となる対策本部を立ち上げます。情報を収集し、みんなと協力して応急的な活動を行います。

被害状況の情報収集・集約



火事が発生!

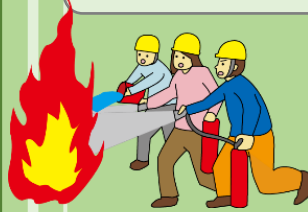
通れない道路がある!

閉じ込められている!

119番、110番も忘れずに!

応急的な活動

被害情報に基づき組織的に活動



初期消火



救助、救出

火災が広がり、自分たちの身に危険が迫ってきたら避難に切り替えます。

負傷者の手当・搬送

防災活動拠点※の防災備蓄倉庫に救助のための資機材が格納されています。

火災が鎮火

延焼火災が起こったら、即避難！ 応急的な救助は中止

安全に避難できるよう誘導し、地域の人々と一緒に避難しましょう。



点呼など確認

要配慮者の避難支援

避難誘導

避難場所※

安否確認を行って下さい。火災が鎮火するまで待機します。



自宅の被害がなく、耐震性が確保されている住宅に住んでいる方には、在宅避難を促します。なお、自宅の被害がなくても在宅での生活が困難な要配慮者の方は、避難所で受け入れます。



被害が落ち着いた段階で、危険箇所などを行政に連絡

在宅避難者への対応

在宅避難している方にも、避難所では物資の配布や避難情報等の提供を行います。

防災活動拠点※にも、地域での炊き出しなど、被災生活を支援する設備があります。

避難所※での動き

○避難所の開設・受け入れ

各学校主事室にある避難所ボックス内の「学校避難所開設準備ガイド」に基づいて、学校や区職員と協働し、避難所を立ち上げ、避難者を受け入れます。

- ・避難所の開錠
- ・施設の安全、ライフラインの確認
- ・受付の設置 など



○避難所の運営

避難者からボランティアを募り運営を行います。

- ・食料、給水物資の配布
- ・避難所の清掃やトイレ、ごみの管理 など



○要配慮者の見守り、支援

○区及び関係機関への情報伝達

避難所開設状況、避難者数、要望事項などを報告します。

○被害区域内の秩序維持

○区等が行う被害調査への協力

○生活再建支援等手続きの周知

自宅が損壊している方に、り災証明申請手続きや仮設住宅入居申請などを周知します。



用語解説

避難場所？
避難所？

一時集合場所？
防災活動拠点？

いっときしゅうごうばしょ

一時集合場所とは ～大地震がおきたら「一時集合場所」へ～

「一時集合場所」は、地震発災後、一時的に集合して、被害状況などの情報交換を行い、今後の行動を判断し、人手が必要な場合に連携できるようにするための場所です。

区内では、自治町会ごとに、公園や小学校、神社などを一時集合場所に定めています。



一時集合場所には、この看板が立っています。

避難場所とは ～火災の危険が迫ったら「避難場所」へ～

「避難場所」は、地震で大規模な火災が発生したときに避難する場所で、河川敷や広い公園などが指定されています。

また、火災の状況によっては、最寄の「避難場所」に避難できないこともあります。他の避難場所や複数の避難経路を確認しておきましょう。

火災時は、小・中学校に逃げてはいけません！

大規模な火災が発生した場合、心く射熱や熱風により実際に火があがっている場所より離れた場所に避難しなくてはなりません。また、多くの人々が逃げ込むため、小・中学校のグラウンドでは、収容できない可能性や火災に巻き込まれる危険性が高くなります。

火災の時は、「避難場所」へ逃げましょう。



避難所とは ～自宅で生活できないときは「避難所」へ～

「避難所」は、自宅が倒壊・焼失してしまった際に、次の生活場所が見つかるまで、一時的に生活を送る場所です。「避難所」は、複数の自治町会が協力して、自主的な運営を行います。区では避難所ごとに「学校避難所開設準備ガイド」を配備しています。

※一部の地域では、避難所は一時集合場所と同じ場所となっています。



防災活動拠点とは ～応急的な活動や被災生活を支援～

区では、公園の防災機能を高めるため、消火・救助活動や生活支援を行うための防災設備を備えた公園を「防災活動拠点」として整備しています。

防災設備は、公園により異なるところもありますが、次のような設備があります。

- ・防災倉庫
- ・雨水貯留槽
- ・マンホール直結トイレ
- ・洗い場
- ・かまど兼用ベンチ
- など



防災活動拠点はどう活用する？

発災直後の応急救助・救出の際に・・・

防災活動拠点には、防災倉庫があります。場所によって整備しているものは異なりますが、救助の際に必要な担架やチェーンソー、災害用医療セットなどが備蓄されています。



近くの資器材の備蓄を確認しましょう！

防災倉庫がどこにあるのか、資器材等何がどこに整備されているのか、自治町会内で共有しておきましょう。

在宅避難しているときに・・・

自宅に被害がなくても、水道・電気・ガスが使えないことがあります。防災活動拠点に行くと、井戸水やトイレ、かまどなどを地域のみんなで使うことができます。

水

雨水貯留槽から水をくみ上げ、生活用水に

洗い場



消火栓をつないで
災害時は生活用水に

井戸

トイレ

マンホール
トイレ



調理

かまど兼用
ベンチ

普段は公園のベンチ

災害時は
かまどに！

避難所・避難場所・防災活動拠点・災害

西部・南部地域



⑦新小岩公園・平井大橋地区

大規模な火災が発生したら避難場所に逃げましょう



◎亀有5丁目は足立区の中川公園一帯・大谷田団地一帯になります。

時緊急医療救護所マップ

東部地域

自宅のトイレが使えない、救助資機材が足りないなどいざという時のために最寄の●防災活動拠点の場所を覚えておきましょう。



災害時緊急医療救護所とは

大地震等の災害が発生し、多数の傷病者が発生したときは、発災後おおむね72時間までは災害時緊急医療救護所が開設され、主に軽症者の治療や、トリアージ（ケガ人の治療の優先度の決定）が行われます。重症者は災害拠点病院等に運ばれます。

なお、災害時緊急医療救護所が開設されたときは、診療所・クリニック等の医師等は災害時緊急医療救護所で治療に当たるため、診療所・クリニック等での診療活動は行いません。

一時集合場所の場所は

葛飾区 一時集合場所



で検索

防災活動拠点の場所は

葛飾区 防災活動拠点



で検索

平常時からの地震への備え

震災時における自治町会の役割をまとめると、次の15の役割に整理できます。この役割を基本に、平常時からの備えを充実させましょう。

震災時における自治町会の役割		平常時からの備え				
地震発生直後	1	災害発生直後の被害などの情報収集・共有	1 災害時の活動の役割分担を決めましょう	2 地域特性を把握しましょう	3 地域特性を踏まえた訓練などを行いましょう	4 自治町会会員に自助を呼びかけましょう
	2	近隣住民の安否についての情報収集				
	3	火災発生時の初期消火活動				
	4	家屋倒壊等による救出活動				
	5	負傷者の手当・搬送				
	6	避難行動要支援者の避難支援 詳しくは P.17 				
大規模火災発生	7	大規模火災発生時の住民の避難誘導活動				
収束被害	8	地震発生後の危険箇所の発見・行政機関への連絡				
被災生活支援	9	避難所運営				
	10	区及び関係機関への情報伝達				
	11	食料・給水・物資の配布				
	12	要配慮者等の見守り、支援				
	13	被害区域内の秩序維持				
	14	被害調査への協力				

1 災害時の活動の役割分担を決めましょう

自治町会で防災活動を進めるためには、活動を取りまとめる本部長をおき、役員一人ひとりの役割を決めることが大切です。

また、当初は自治町会の実情に応じた最低限の編成とし、徐々に充実させることも考えられます。

避難所を開設した場合は、地域の方々が主体となって運営します。避難所運営に移行した場合の役割も併せて考えておきましょう。

震災時における自治町会の体制（例）				避難所運営の体制
最低限の体制	目指す体制	平常時の役割	災害時の役割	
本部長	本部長	各班の統括		本部長
副本部長	副部長	本部長の補佐・代理		副本部長
総務班	総務班	防災知識の普及、 連絡調整	庶務全般、 連絡調整	総務部
	情報班	情報の収集・ 共有・伝達	被害・避難状況の 把握、情報収集・伝達 (報告活動等)	
	要配慮者班	要配慮者の把握	要配慮者の安否確認 ・搬送の協力	
初動対応班	消火班	器具点検、防火広報	初期消火活動	施設部
	避難誘導班	避難場所・避難所・避 難経路の確認	避難誘導活動	
	救出・救護班	資機材調達・整備 応急手当知識の普及	負傷者等の救 出、救護活動	救護部 衛生部
物資班	物資班	備蓄物資の調達・ 点検 個人備蓄積の 啓発活動	救援物資の確 保・搬送・配分 炊き出し、給 食・給水活動	物資部
安全・点検班	安全・点検班	巡回点検、 危険箇所調査	巡回点検、 危険箇所調査	警備部

葛飾区の各自治町会では「防災市民組織」を結成しています。本書における「自治町会の防災活動」は、「防災市民組織の防災活動」と同じ意味です。

2 地域特性を把握しましょう

地域の防災について考える上では、次の2点をおさえておく必要があります。

- ① 地域にどんな危険性があるのか
- ② どんな人が住んでいるのか

地域の危険度

東京都では、5年に1回、町丁目単位で地域の危険度を高い順に順位付けしています。ここでは、危険度の順位が上位である危険度ランク4及び5の町丁目を地図に表示しています。

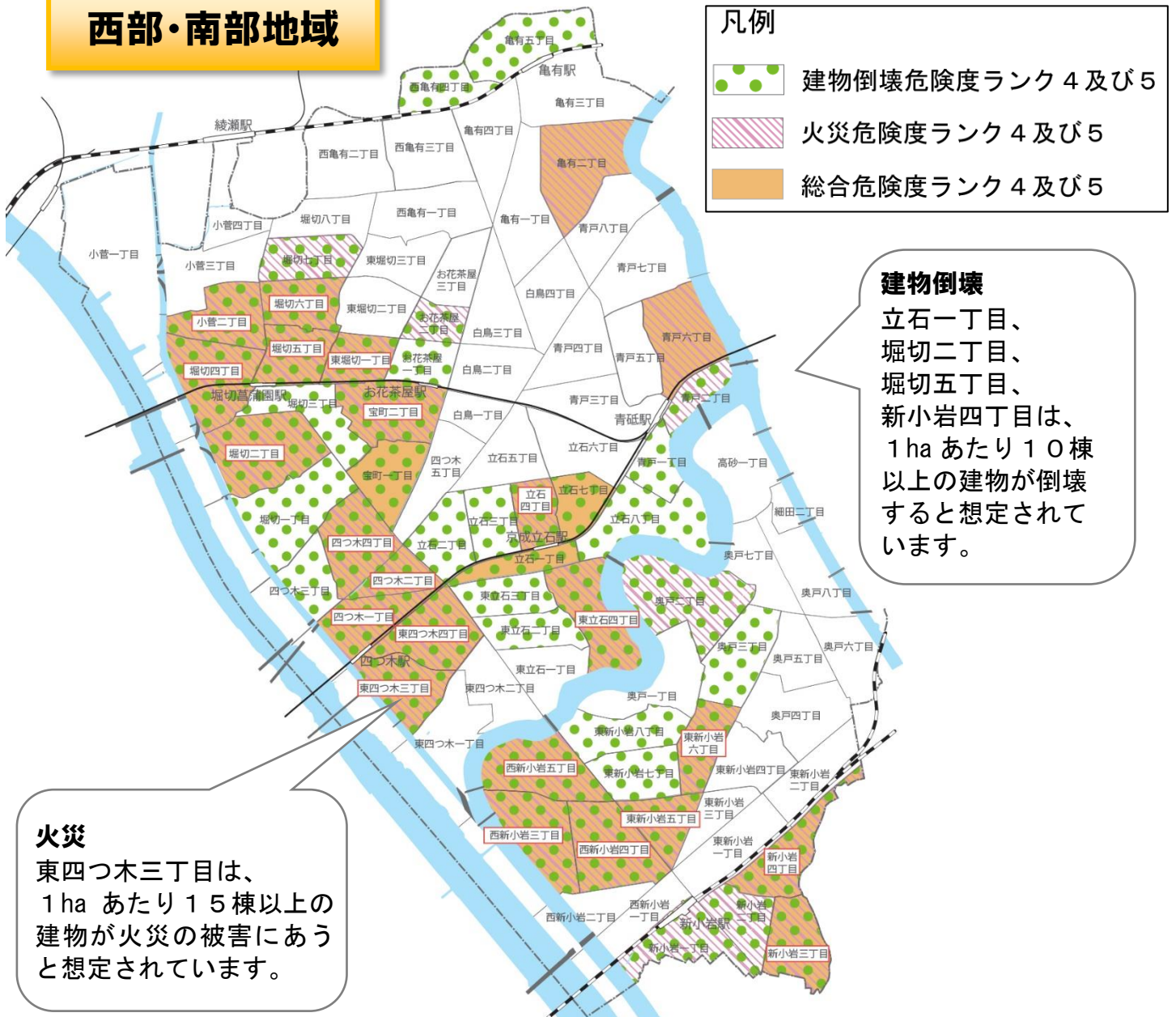
危険性が低い ←————→ 危険性が高い

ランク	ランク	ランク	ランク	ランク
1	2	3	4	5
2,344 町丁目 45.2%	1,653 町丁目 31.8%	822 町丁目 15.8%	288 町丁目 5.6%	85 町丁目 1.6%

※都内の市街化区域 5,192 町丁目が対象

出典：東京都「地震に関する地域危険度測定調査報告書（第9回）」（令和4年9月）

西部・南部地域

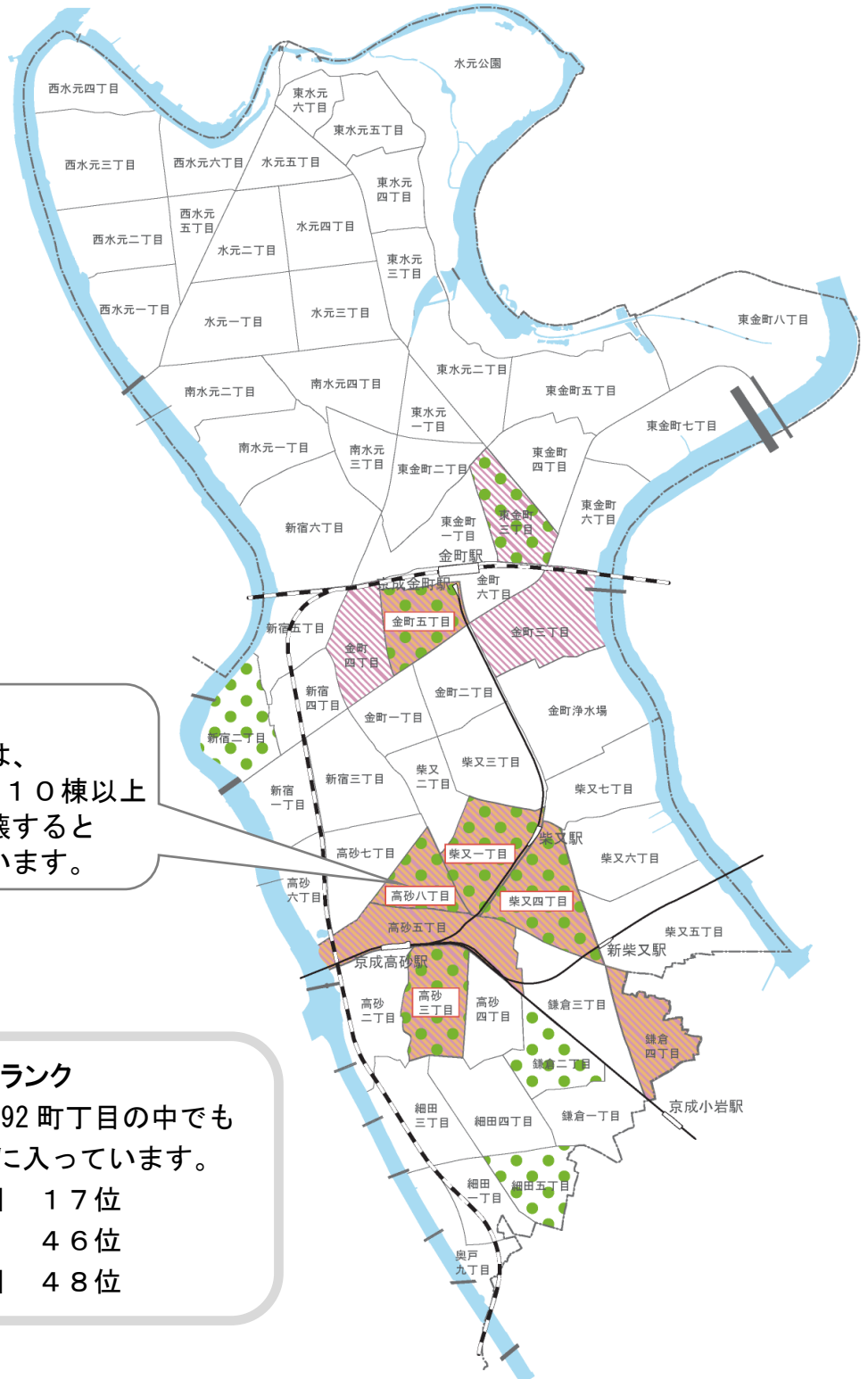




地図に色が付いていない町丁目でも、細かく現地を見ていけば、災害時に家屋の倒壊でふさがってしまいそうな道路や、古い木造住宅が集まった地区があるかもしれません。

自治町会の役員のみなさんで、一度、一時集合場所の周辺や避難場所までの避難経路などを、実際に歩いてみて、じっくり点検してみましょう。

東部地域



建物倒壊

高砂八丁目は、
1 ha あたり 10 棟以上の
建物が倒壊すると
想定されています。

総合危険度ランク

都内の市街化区域の 5, 192 町丁目の中でも
葛飾区の町丁目が上位に入っています。

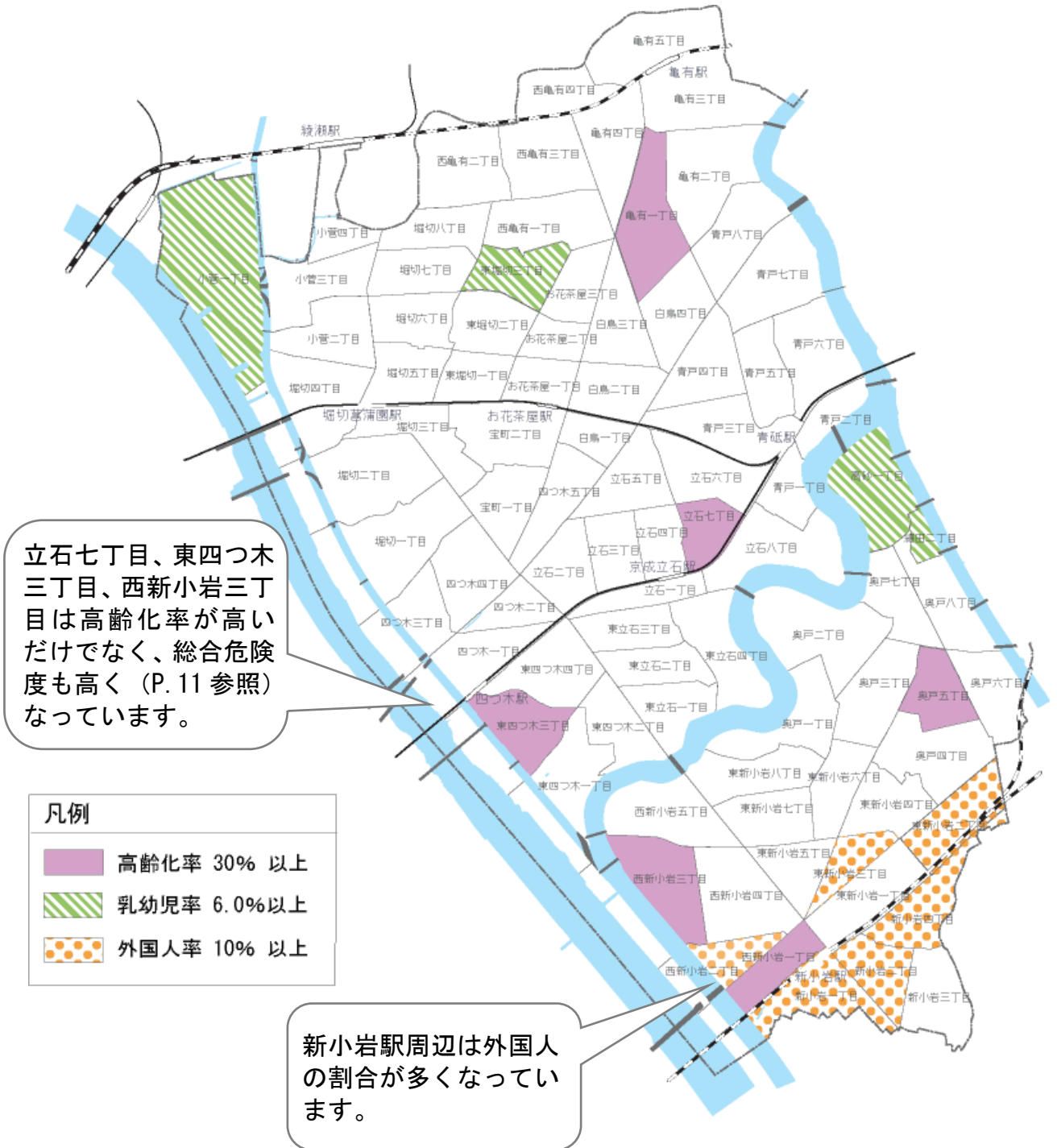
東四つ木三丁目	17 位
鎌倉四丁目	46 位
西新小岩五丁目	48 位

総合危険度には、建物倒壊危険度および火災危険度以外に災害時活動困難度（細街路など）も考慮されています。

要配慮者(高齢者、乳幼児、外国人)の分布

区では、住民登録を基に、町丁目の人口を把握しています。ここでは、高齢者、乳幼児、外国人の人口割合が上位のランクにある町丁目を地図に表示しています。

西部・南部地域

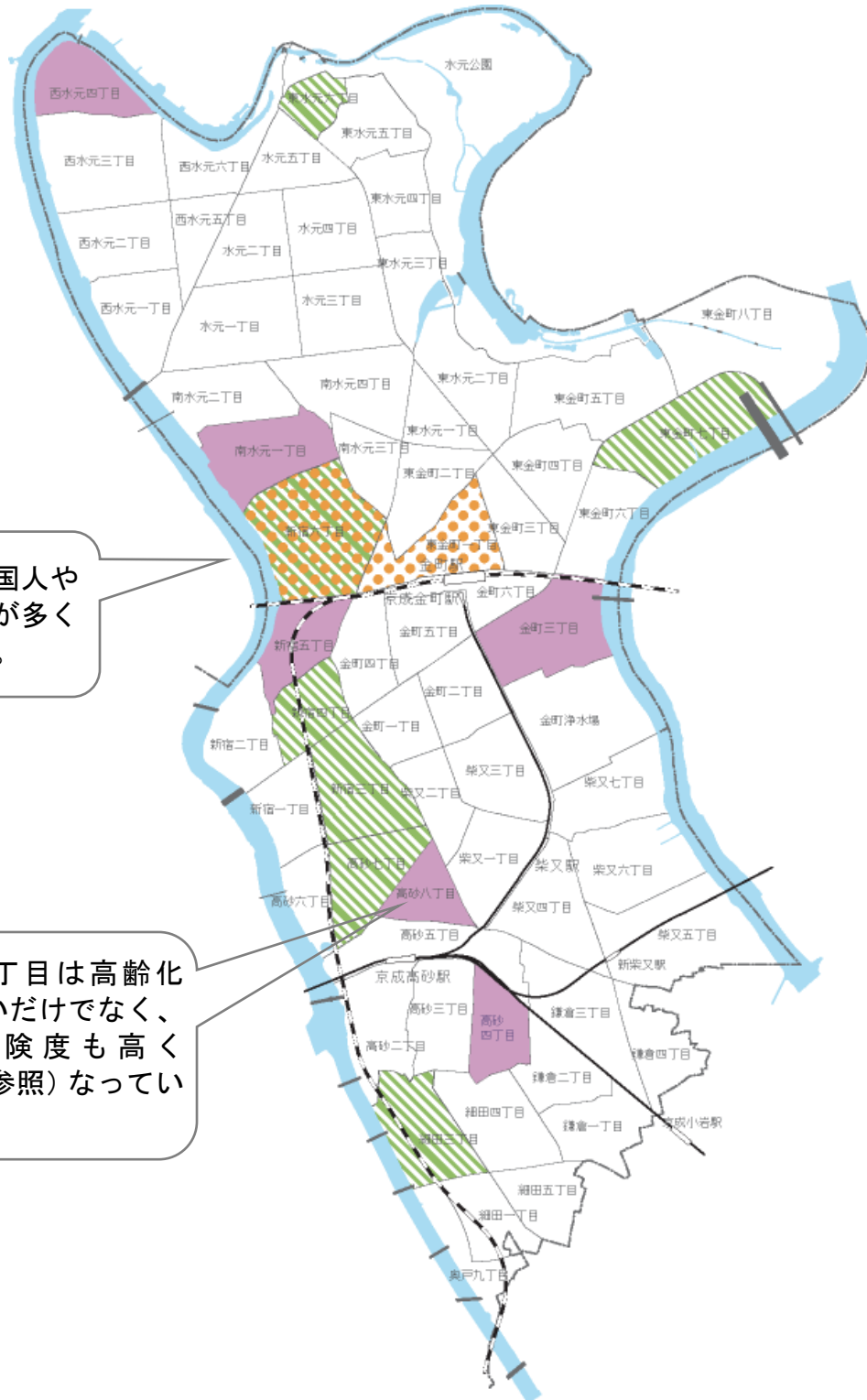




地図に色が付いていない町丁目でも、細かく現地を見ていけば、要配慮の方が多い地区があるかもしれません。

自治町会の役員のみなさんで、お住まいの方々を把握しましょう。

東部地域



金町周辺は外国人や乳幼児の割合が多くなっています。

高砂八丁目は高齢化率が高いだけでなく、総合危険度も高く (P. 12 参照) なっています。

3 地域特性を踏まえた備えをしましょう

家屋倒壊危険性がある地域の取組み

○救出・救護の訓練が大切！

家屋倒壊の危険性がある地域では、ガレキの中に閉じ込められる人、下敷きになってケガをする人、命を失う人が多数発生する可能性があります。日頃から訓練を行い、救出の方法や資機材の使い方に慣れておくことが大切です。



下敷きになった人を救出！



心臓マッサージで救命！



ケガした人を搬送

○住宅の耐震化を促進！～区の助成制度を自治町会の会員に周知～

住宅の倒壊は、人的被害だけでなく、道路をふさぐことで、避難や緊急車両の通行など、災害時の応急的な対策活動の妨げになります。

区では地震による住宅や建築物の被害を軽減し、震災時の活動拠点や避難路を確保するため、次のような取組みに要する費用の一部を助成しています。

- 木造住宅の耐震診断
- 耐震改修設計
- 耐震改修工事・建替え工事・除却（解体）工事

また、就寝時の命を守るためにシェルターについても費用の一部を助成しています。

- 耐震シェルター（耐震ベッド）設置

詳しくは、建築課建築安全係まで



熊本地震で倒壊した建物



ベッド型シェルター

耐震助成について
さらに詳しく知りたい方は

葛飾区 耐震助成制度

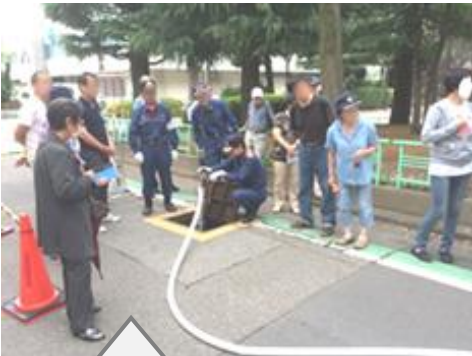


で検索

火災の危険性がある地域の取組み

○初期消火の訓練が大切！

火災を初期の段階で消火できれば、大規模な市街地火災を防止することができます。日頃から消火器、スタンドパイプ、ポンプなどを配備している場所を把握しておくとともに、消火訓練を行い、資機材の使い方に慣れておくことが大切です。



スタンドパイプ：道路上の消火栓にホースをつないで放水



消防車が進入できない狭い地域でも消火栓があれば消火活動が可能



D級ポンプ：操作が簡単で、防火水槽やプール、河川などから水を吸い上げ放水

○避難誘導訓練が大切！

同時多発的な火災など、自治町会の消火力では対応できない火災が発生した場合、直ちに安全な場所への避難が必要です。

地震発生時には、家屋やブロック塀の倒壊などにより、道路が塞がれてしまう可能性があります。日頃から避難場所までの安全な避難経路を検討しておき、歩くとどれくらいかかるのかなど避難訓練により確認しておきましょう。



阪神・淡路大震災では、幅員 4m 未満道路の約 7 割が、家屋やブロック塀の倒壊で、歩行者が通行できなくなりました。



避難場所まで実際に歩いてみましょう

避難行動は臨機応変な対応が大切

実際の災害時には、訓練のように集団での避難にこだわる必要はありません。「避難の大渋滞」が起こる可能性があります。あらかじめ避難場所での集合場所を決めておいて、各個人がバラバラに避難するなど臨機応変な対応も必要です。

ただし、避難行動に支援が必要な方には、寄り添って避難を支援する体制を整えることが大切です。

要配慮者の多い地域の取り組み

○安否確認の訓練が大切！

高齢者や障害者、妊産婦、乳幼児などの要配慮者の中には、自力で避難することが難しい方々がいます。また、世帯の中には、昼間高齢者しかいない世帯も多く存在します。常日頃からの「顔の見える関係づくり」も含めて、地域で安否確認の訓練を行いましょう。

避難行動要支援者名簿とは

葛飾区では、災害時におひとりでの行動が難しい方を支援するため、避難行動要支援者名簿を作成しており、発災時には全ての町会に名簿を提供することができます。平常時は、区と覚書を取り交わした自治町会に提供し、安否確認や避難行動などの支援を行う環境づくりを行っています。

また、区では自治町会による避難行動要支援者の支援の例を示した「避難行動要支援者名簿を活用した支援の手引き」も作成しています。

これらを安否確認の訓練に活用しましょう。



避難行動要支援者名簿を活用した支援の手引き



避難行動要支援者の自宅の場所を確認



安否確認と無線機での報告



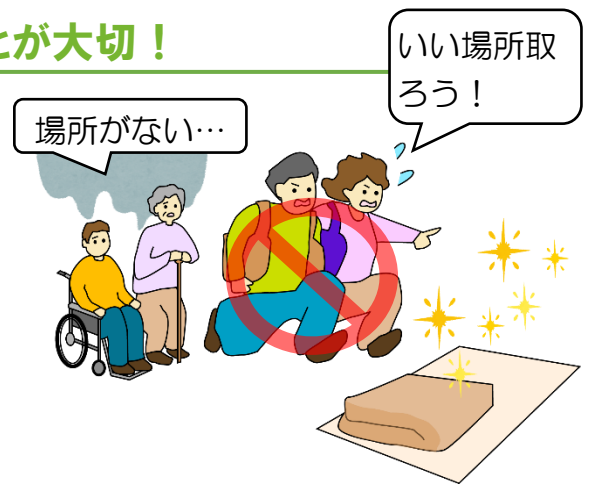
班長に安否報告

災害時には安否確認に加えて、救出・救護活動も必要になる可能性




実際の災害時には、安否の確認時に救出・救護が必要な局面に遭遇する可能性があります。このため、安否確認の訓練では、救出・救護訓練と併せて実施することが実践的と言えます。

○避難所では、要配慮者の優先に努めることが大切！

避難所では、高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児などの要配慮者を優先することが大切です。また、要配慮者や日本語を話せない外国人に対する適切な支援、ケアを行うためには、平常時から避難所運営メンバーで共通の認識をもっておくことが大切です。



【避難所における要配慮者への配慮】

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 周囲の方による高齢者へのさりげない心配り
障害者	<ul style="list-style-type: none"> ● 障害の種類や程度に合わせた対応 ● ヘルプカード等への記入依頼 ● 避難所で注意すること等の把握 <p>※ヘルプカード 障害者などが支援を受けやすくなるよう、緊急連絡先や必要な支援が記載されています。</p> 
乳幼児・妊産婦	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児や妊産婦の体調への配慮 (感染症対策、体温調整、栄養・水分補給など) ● 避難所での飲食料や毛布などの優先的配布 ● 相談できる場の設置 ● 授乳が必要な方、夜泣きをする小さいお子さん専用のスペース確保 
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ● 心身の健康状態への注意 ● 家族を亡くしたお子さん、疾患を抱えるお子さんに対する医療機関や専門家と連携した対応 ● 安全な遊び場の確保、生活リズムを整えるための配慮 
外国人	<ul style="list-style-type: none"> ● 指さし会話の事前配布、携帯電話の翻訳アプリなどの準備 ● 必要に応じ外国人支援ボランティアの区への派遣依頼



要配慮者と避難行動要支援者の違いは？

要配慮者とは、高齢者、障害者、乳幼児等の防災施策において特に配慮を要する方をいいます。その中で、災害発生時の避難等に特に支援を要する方を避難行動要支援者といいます。

区内全地域の取組み（共通）

地域の特性を踏まえて、組織の活動圏標や防災訓練、研修会などの年次計画を作成しましょう。

○優先順位を付けて目標を立てましょう

地震発生時における自治町会の役割は多岐にわたります。地域特性も踏まえながら、優先順位を付けて、段階的に体制を充実させていきましょう。

【優先順位を付けた取組みの例】

- 1年目：自治町会会員への自助の啓発
- 2年目：防災活動のための組織体制づくり
- 3年目：消火活動の資機材の充実 など

○年間計画を作りましょう

自治町会の年間計画を作成する際には、訓練や研修会などの防災に関する取組みも盛り込んで、計画的に進めていきましょう。

【年間計画の例】

- 月○日 防災会議
- 月○日 自治町会会員向けの自助の実施状況アンケート
- 月○日 自治町会会員向けの自助に関する研修会
- 月○日 防災訓練打合せ
- 月○日 防災訓練
- 月○日 防災訓練反省会 など

区では「防災セミナーを開いてみたい」「防災のワークショップをやってみてみたい」といった要望に合わせ、専門家による防災講座・ワークショップの開催をお手伝いします。

防災講座・ワークショップ
について、さらに詳しく
知りたい方は

葛飾区 防災講座・ワークショップ



で検索

○自治町会会員に防災訓練への参加を呼びかけましょう

いつ何時、災害が発生しても適切に対応できるようにしておくためには、平常時から防災訓練を行い、防災活動に必要な知識や技術を習得しておくことが大切です。回覧板、ポスター、チラシなどを使って、自治町会会員に防災訓練への参加を呼びかけましょう。

訓練の成果を高めるポイント～消防署など関係機関の協力～

訓練の計画（案）ができれば、消防署などの関係機関に内容をチェックしてもらうとともに、訓練にも参加してもらうなど協力を依頼しましょう。

ファミリーなど多様な世代に参加してもらう工夫

防災訓練は、内容が毎年同じだとマンネリ化し参加者も減少します。葛飾区では、地域の皆さんが、楽しみながら、しっかり防災訓練ができるよう以下の車両を地域の防災訓練に派遣しています。

- 起震車：地震の揺れを体験できる
- まちかど防災訓練車（愛称：ちい防）：狭い場所や消火栓のない場所でも防災訓練が実施できる
- 水陸両用車（愛称：すい防）：災害時に陸上だけでなく水上を走行できる



起震車で地震の揺れを体験しよう



まちかど防災訓練車（ちい防）で消火訓練



水陸両用車（すい防）に体験乗車

起震車、ちい防、すい防について、さらに詳しく知りたい方は

葛飾区 防犯・防災に関する事業



で検索

○避難所運営の訓練を行いましょ

避難所の立ち上げと初期の運営は、区職員も携わりますが、発災から数日後の避難所の運営は、地域の方々が主体となって行います。このため、日頃から避難所運営の訓練に取り組むことが大切です。

避難所運営は、複数の自治町会が協力して行うことから、運営の訓練も自治町会の間で日程などを調整し、連携して行いましょう。また、町会員の方に対して、避難所では若い方やケガなどをしていない健康な方には運営業務を手伝ってもらえるようあらかじめ周知しましょう。



校舎の開錠を行ないます



避難所の設備が損傷していないか確認します



災害時優先電話や IP 無線機などがどこにあるか確認し、使い方を身に付けます



避難所生活を体験します



ペットについて

葛飾区では片手で持ち運べる大きさのケージに収まる、人に危害を加える恐れのない動物の同行避難を受け入れますが、避難所では、様々な人が共同生活を送ることから、動物が苦手な人、アレルギーを持っている人への配慮も求められます。

避難所運営会議で、同行避難のペットの飼育場所をあらかじめ決めておきましょう。

参考：「避難所における動物飼育のガイドライン」（令和2年修正）
葛飾区ホームページ QRコード





火災に備える

自宅に消火器はありますか？

火災は小さなうちに消火することがポイントです。そのため、自宅に消火器を備えておきましょう。

街路消火器の配備

葛飾区では、街路の壁や道路上に、災害発生時の初期消火や普段からの消火活動に使用するために消火器を設置しています。地域に設置してある街路消火器の位置を確認しておきましょう。



街路消火器

～消火器の管理～

消火器は、ホームセンターなどで購入できます。住宅用消火器の使用期限は、概ね5年です。使用期限を過ぎた消火器は、破裂する恐れがあり大変危険です。

消火器は、ごみ収集の対象外です。回収・リサイクルについては、下記にお問い合わせください。

- 一般社団法人日本消火器工業会
(電話：03-3866-6258)
- 株式会社消火器リサイクル推進センター
(電話：03-5829-6773)

一部のホームセンターでは、新しい消火器を買うと、購入数と同数の古い消火器を無料で引き取りしてくれます。



初期消火の注意点

室内で火の勢いが背の高さを超えたらすぐに避難を！

出火を確認した場合は、消火器や消火シート等を用いて消火活動を行います。

天井に火が回ると一気に火が広がり避難経路を断たれる可能性があるため、火が背丈くらいまで上がった場合は、急いで避難しましょう。



目に見えない熱に気をつけて！

火災は、実際に炎が上がっている部分で1000℃以上になります。また、^{ふくしゃねつ}輻射熱も高温であり、炎に触れなくても、重症のやけどを負ったり呼吸ができなくなります。

建物全体が炎に包まれると、数メートルの範囲が高温となります。

初期消火は非常に重要ですが、身の安全を確保できない状況になる前に避難しましょう。



熱くて
近づけない！



4 自治町会会員に自助を呼びかけましょう

食料や飲料水、薬などの備蓄

食料や飲料水は、最低でも3日間、できれば7日間の備蓄を呼びかけましょう。特に、薬やアレルギーに配慮した食料などは災害時、入手が困難になります。感染症対策として、マスクや消毒液、ビニール手袋なども備えましょう。乳幼児がいるご家庭では、粉ミルクやオムツ、離乳食なども備蓄しておくことが大切です。



避難所の備蓄には限りがあります。
各自で準備することが大切です。



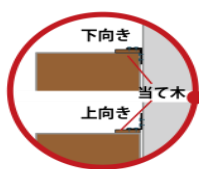
家具の転倒防止やガラスの飛散防止

近年発生した地震でケガをした原因を調べると、約3～5割の人が家具の転倒・落下などによるという調査結果があります（東京消防庁資料）。家具の転倒防止やガラスの飛散防止を呼びかけましょう。

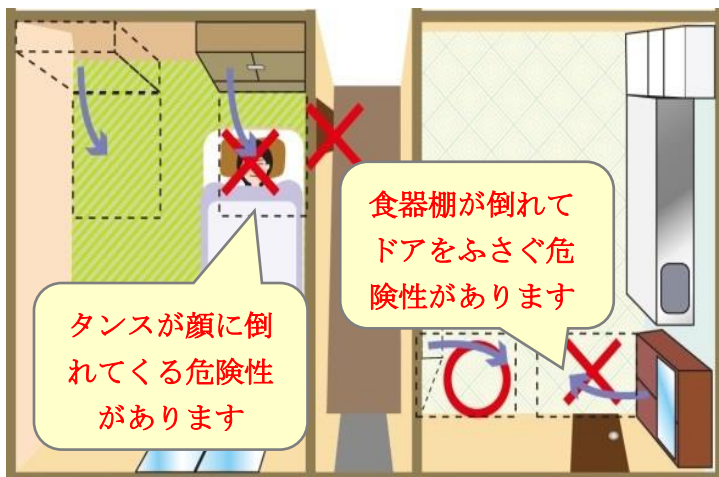
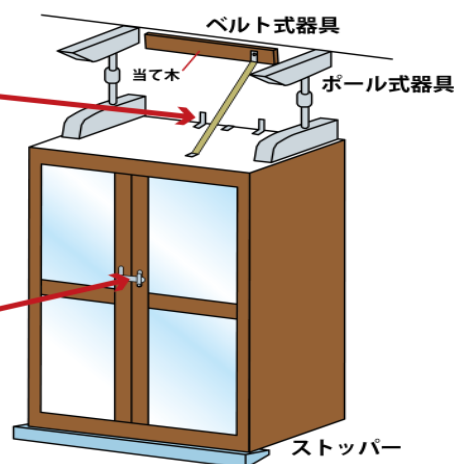
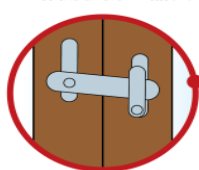
家具の転倒やガラスの飛散を
防止し、避難する通路を確保
するよう呼びかけましょう。



L型金具



扉開放防止器具



家具が、出口や寝具の上に倒れるような配置になっていませんか。自宅の家具の配置をチェックするよう呼びかけましょう。



電気火災の防止

阪神・淡路大震災や東日本大震災の本震による火災のうち、原因が特定されたものの過半数が電気関係の出火でした。例えば、地震によって倒れた電気ストーブが、そのままの状態では放置された場合、電気が復旧して通電すると火事になってしまいます。このため、地震発生後に自宅を離れる場合は、ブレーカーを落としておくことが大切です。

地震はいつ起こるかわかりません。日中など長時間、家を留守にする家庭は、地震時に電気を自動的に止める器具である**感震ブレーカー**をつけることが重要です。

感震ブレーカーの種類



時間設定タイプ
(分電盤型)



時間設定タイプ
(コンセント型)



分電盤タイプ (感震リレー外付型)

家具の転倒防止・ガラス飛散防止・感震ブレーカー設置に対する補助

世帯員全てが、次のいずれかに該当する場合、補助対象となります。

- (1) 満 65 歳以上の方 (2) 身体障害者手帳 (3) 愛の手帳
(1 級または 2 級) をお持ちの方 (1 度または 2 度) をお持ちの方

該当する場合には、区の地域防災課までご相談ください。

正確な情報の入手方法の確認

避難情報だけでなく、災害時の物資の配布や病院の開設状況、災害時に必要な情報は、かつらっパ、区公式ホームページ、区公式 Twitter、Facebook などを通じて、区から発信されます。

かつ
らっパ



QRコードが読み込めない方は、App Store
または Google Play から「かつらっパ」と
検索して、アプリをダウンロードしてください。



防災行政無線の放送内容が、音声と文字
(テキスト) の両方で確認できます！！

デマ（偽情報）に騙されないように！
自治町会で正確な情報を共有できるようにしておきましょう。

資料1 自治町会の備え（共助）リスト

平常時

避難対策に必要な項目	チェックリスト	備考
一時集合場所へ向かう途中の初期消火	<input type="checkbox"/> 町内で消火器やバケツの備えがある <input type="checkbox"/> 備えた場所がわかる	出火したばかりの火災があったとき
一時集合場所へ集合	<input type="checkbox"/> 一時集合場所とそこに集まるエリアを決めている <input type="checkbox"/> 一時集合場所が使えない場合の代替場所を決めている	一時集合場所ごとに班を形成するなど、身近な避難体制をつくっておく
集合人員の確認	<input type="checkbox"/> 一時集合場所ごとに集合者のリスト（可能な範囲で）等を作成している	集合人員をリストで確認
避難場所と避難所	<input type="checkbox"/> 避難場所を確認している <input type="checkbox"/> 避難所を確認している	火災延焼時には避難場所に避難。家が無事ならば在宅避難。家が危険な場合は避難所へ
避難経路	<input type="checkbox"/> 避難場所と避難所に行く経路を決めている <input type="checkbox"/> 避難先までの経路を歩いて危険箇所をチェックしている	経路は通れなくなった場合を考慮して複数設定 班長など、先導者が誘導
避難に向けた情報収集	<input type="checkbox"/> 避難経路や避難先を決めるために必要な情報の収集方法を決めている <input type="checkbox"/> 災害時の情報入手方法を把握している	
声をかけながら避難	<input type="checkbox"/> 声掛けに便利なもの（※）を用意している <input type="checkbox"/> 担当者を決めて持ち出せるようにしている	※拡声器、メガホン、要配慮者の名簿やマップなど
要配慮者への手助け・支援の要請	<input type="checkbox"/> 要配慮者の手助け方法や支援要請先を調べている	
救出・救助の支援	<input type="checkbox"/> 防災倉庫等に、救出搬送資機材（バール、ジャッキ、のこぎり、担架、リヤカーなど）が調達できている	支援は可能な範囲で
避難先での安否確認	<input type="checkbox"/> 避難先では、町会単位で集合し、安否確認することを決めている	避難先で班長が集まり町会全体の安否を確認 避難していない在宅避難者もできるだけ把握
行方不明者の救助・救援の要請	<input type="checkbox"/> 救助・救援の要請先（※）を調べている	※区、消防団、警察などへ連絡
避難所の運営	<input type="checkbox"/> 避難所運営体制を決めている	複数の自治町会で運営体制を構築

発災直後（初動）

避難対策に必要な項目	チェックリスト
<input type="checkbox"/> 対策本部の設置	設置場所〔 〕
<input type="checkbox"/> 初期消火活動	<input type="checkbox"/> 出火場所の確認 <input type="checkbox"/> 消火活動人員の割り振り及び消火指示
<input type="checkbox"/> 住民の安否確認	<input type="checkbox"/> 安否確認情報の収集：安否不明者（ ）人 <input type="checkbox"/> 安否不明者の確認 <input type="checkbox"/> 区災害対策本部への連絡
<input type="checkbox"/> 避難行動要支援者への支援	<input type="checkbox"/> 災害時避難行動要支援者の所在確認 <input type="checkbox"/> 支援者の割り振り及び支援指示
<input type="checkbox"/> 救出・救助活動	<input type="checkbox"/> 要救出者（ ）人 <input type="checkbox"/> 救出人員の割り振り及び救出指示
<input type="checkbox"/> 応急救護活動	<input type="checkbox"/> けが人の人数確認 重症者（ ）人 中等症者（ ）人 軽傷者（ ）人 <input type="checkbox"/> 搬送車両の手配（ ）台
<input type="checkbox"/> 情報収集	<input type="checkbox"/> 地域内の被害状況

資料2 町会員各自の備え（自助）リスト

持出 非常用	<input type="checkbox"/> 現金、クレジットカード	<input type="checkbox"/> 貯金通帳、キャッシュカード
	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード、年金手帳	<input type="checkbox"/> 免許証、保険証、お薬手帳、常備薬
	<input type="checkbox"/> 軍手、歩きやすい靴	<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾
	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 感染症対策物品
	<input type="checkbox"/> 折りたたみ傘、レインコート	

■事前の取組み

家の中の安全	<input type="checkbox"/> 家具が転倒しないように固定する
	<input type="checkbox"/> 耐震診断・耐震補強をする
	<input type="checkbox"/> 寝室には家具を置かないか、寝床に向かって転倒しないようにする
	<input type="checkbox"/> 家具の扉が揺れて開かないようにする（耐震ラッチなど）
	<input type="checkbox"/> 家具のガラス扉などは飛散防止フィルムを貼る
	<input type="checkbox"/> 寝室に靴やスリッパ、軍手（ガラスが飛散した場合に必要）を置いておく
	<input type="checkbox"/> 玄関などの出入り口までは物を置かずに避難できるようにする
	<input type="checkbox"/> ベランダの避難用の隔壁、避難ハッチ周りに物を置かない
	<input type="checkbox"/> 生活用水（飲料しない水）は、フロの汲み置き、やかんやポットに水を入れておく
	<input type="checkbox"/> 災害伝言用ダイヤルなど家族の連絡方法の確認
<input type="checkbox"/> 消火器の設置場所と使い方の熟知	

■備蓄するもの

	日常生活で余分に常備するモノ	災害用に準備するモノ
救護	<input type="checkbox"/> 応急医薬品（絆創膏、消毒薬、傷薬、包帯、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、目薬など）	<input type="checkbox"/> 安否確認用ステッカー <input type="checkbox"/> ホイッスル（閉じ込め時に音を発するため）
水や食料	<input type="checkbox"/> 飲料水は1人1日3リットルを最低3日分、7日分を推奨 <input type="checkbox"/> 食料（レトルト、缶詰、インスタント食品、栄養補助食品、チョコレート等の菓子、最低3日分、7日分を推奨） <input type="checkbox"/> 粉ミルク、離乳食（乳幼児がいる場合）、アレルギー対応食品 <input type="checkbox"/> ガスカセットコンロ、予備のガスボンベ <input type="checkbox"/> ラップ（食器にかぶせて使えば洗わなくてよい） <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、割り箸	<input type="checkbox"/> 水用携行タンク（飲料水の配給時に必要）
避難生活用品	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> 新聞紙（防寒、燃料） <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ランタン、マッチ、ライター <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 紙おむつ、生理用品 <input type="checkbox"/> ほうき、ちりとり <input type="checkbox"/> ビニールシート（敷物、雨よけ） <input type="checkbox"/> 消毒液等の感染症対策物品	<input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 虫よけ用品 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ（便袋） <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 貴重品リスト <input type="checkbox"/> 情報収集先リスト <input type="checkbox"/> 防災マップ
便利なもの	<input type="checkbox"/> 公衆電話用10円硬貨	<input type="checkbox"/> ソーラーまたは手動充電器 <input type="checkbox"/> ヘルメット・工具類 <input type="checkbox"/> 防災カード（住所、氏名、連絡先、既往症、通院先、薬アレルギー等を記載） <input type="checkbox"/> 家庭用発電機 <input type="checkbox"/> 蓄電池
ペット用品	<input type="checkbox"/> ペットフード、水、食器 <input type="checkbox"/> ペット名札、手帳	<input type="checkbox"/> 排便処理用品 <input type="checkbox"/> リード